

Swissheart-Coach

Der Swissheart-Coach hilft, mehr über das persönliche Herz-Kreislauf-Risiko zu erfahren. Das Online-Tool der Schweizerischen Herzstiftung sei für Personen mit kardiovaskulären Risikofaktoren gedacht sowie für alle, die ihre Herzgesundheit selbst in die Hand nehmen wollen, heisst es in einer Pressemitteilung der Schweizerischen Herzstiftung.

Der Risikorechner ermittelt innert rund zehn Minuten anhand persönlicher Angaben das Herzalter und das Herz-Kreislauf-Risiko. Er sei das erste Schweizer Online-Tool, das mit einem einfachen Test alle acht gesundheitsrelevanten Faktoren erfasst und daraus ein individuelles Risikoprofil erstellt, so die Schweizerische Herzstiftung. Entwickelt worden ist er in Zusammenarbeit mit Herz- und Präventionsspezialisten auf der Basis grosser wissenschaftlicher Studien.

«Wer seine Risiken kennt, kann etwas dagegen tun. Der Swissheart-Coach ist das ideale Instrument dafür», so der Basler Kardiologe Prof. Andreas Hoffmann, Vorsitzender der Kommission Patienten der Schweizerischen Herzstiftung. Das Online-Tool ermittelt deshalb nicht nur das Risiko, sondern es zeigt auch das persönliche Gesundheitspotenzial auf und macht konkrete Vorschläge, wie man dieses verbessert. Zudem werden die Fortschritte im zeitlichen Verlauf dokumentiert.



Der Swissheart-Coach kann auf www.swissheartcoach.ch kostenlos genutzt werden. Es läuft auf jedem Computer oder Tablet mit Internetverbindung und benötigt weder eine zusätzliche Software noch eine App (Foto: Schweizerische Herzstiftung). Alle Daten lassen sich speichern und ausdrucken. Der Risikorechner wurde gemeinsam mit einem Anbieter aus Deutschland entwickelt, die Schweizerische Herzstiftung besitzt die Lizenz für die Schweiz. Deshalb kann der Herz-Kreislauf-Test nur über eine Schweizer IP-Adresse geöffnet werden. ❖

RBO/Schweizerische Herzstiftung